

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - 10 дневное меню с 07 июля 2025 по 18 июля 2025

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
	2. Каша пшенная на сгущенном молоке	200	6,224	6,753	49,407	281,557	0,148	0,09	0,388	0,037	0,03	0,903	127,59 3	154,77 3	37,843
153	3. чай с сахаром	200			8,892	35,551						0,027	0,178		
	Всего:	468	12,011	17,449	82,913	537,086	0,342	0,224	0,388	0,121	0,176	18,033	234,07 2	239,63 3	51,043
	2й Завтрак														
122	1. Яблоко	150	0,63	0,63	15,437	64,268	0,047	0,032	15,752	0,047	0,866	3,465	23,628	17,327	14,177
	Всего:	150	0,63	0,63	15,437	64,268	0,047	0,032	15,752	0,047	0,866	3,465	23,628	17,327	14,177
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
25	2. Соус	30	0,521	0,055	3,413	16,42	0,009	0,004	0,106	0,008		0,065	0,958	4,439	0,921
53	3. Рис отварной	110	1,377	0,242	14,558	65,92	0,016	0,008			0,001	0,197	1,579	29,519	9,836
87	4. салат из свеклы отварной	45	0,289	2,517	1,693	30,555	0,004	0,008	1,924			0,269	7,118	8,272	4,232
57	5. Куриная котлета	70	8,389	8,079	8,219	163,737	0,044	0,026	0,049	0,002		3,14	4,579	12,471	2,583
22	6. компот из апельсин	200	0,241	0,054	12,051	50,221	0,011	0,008	16,08			0,11	9,31	6,164	3,484
114	7. Суп "Харчо" с курицей и сметаной	200	2,15	1,385	10,913	67,846	0,055	0,024	5,917	0,064		0,438	6,288	31,379	12,365
	Всего:	700	15,712	12,826	65,876	473	0,326	0,155	24,075	0,074	0,001	5,975	61,333	147,59 4	54,572
	Полдник														
11	1. Молоко	140	5,985	6,84	10,046	128,25	0,086		2,993			0,214	255,21 8	191,52	29,284
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	Всего:	180	8,985	10,76	39,806	295,05	0,118	0,02	2,993	4	1,4	1,054	266,81 8	227,52	37,284

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего за 1й день:		37,339	41,665	204,032	1369,404	0,833	0,43	43,207	4,242	2,443	28,527	585,85	632,074	157,075
	День 2														
	Завтрак														
43	1. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
20	2. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
48	3. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
101	4. Лапшевник с творогом	100	8,796	6,504	3,715	110,383	0,021	0,287	0,248	0,079	0,02	0,392	85,866	61,023	11,56
	Всего:	390	14,716	18,689	43,869	406,632	0,243	0,393	1,408	0,149	0,12	17,504	193,434	166,7	30,943
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
217	3. Суп "Полевой"	200	1,858	0,627	12,322	62,854	0,088	0,041	7,176	0,145	0,001	0,697	10,113	47,47	17,202
39	4. Картофельное пюре	130	2,813	0,61	22,8	108,228	0,168	0,07	19,565			1,258	17,584	76,049	31,382
50	5. Котлета рыбная	80	1,152	0,854	4,911	56,644	0,035	0,022	0,013	0,002	0,001	3,078	3,585	8,021	1,742
	6. Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	0,419	0,092	1,879	10,258	0,017	0,016	1,732	1,677		0,191	11,564	15,04	8,466
	Всего:	715	9,025	2,677	70,077	369,576	0,498	0,234	28,775	1,824	0,001	9,175	90,577	213,066	88,62
	Полдник														
55	1. Чай с молоком	200	5,401	6,173	9,957	119,304	0,077		2,701			0,196	230,352	172,847	26,429
86	2. тост пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666	0,114	0,063				10,2	6,9	19,5	5,1
	Всего:	230	7,552	6,995	24,687	194,97	0,191	0,063	2,701			10,396	237,252	192,347	31,529
	Всего за 2й день:		32,054	28,512	154,002	1041,177	0,947	0,705	35,927	1,973	0,121	37,379	533,436	585,808	158,7
	День 3														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,14 4	83,256	12,73
2	2. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
139	3. каша гречневая молочная	200	6,415	6,083	31,821	210,746	0,166	0,06	1,33	0,018	0,025	2,112	119,79 8	174,12 6	72,415
	Всего:	468	15,014	19,905	70,874	529,172	0,397	0,194	2,631	0,102	0,171	19,338	337,24 3	342,24 2	98,345
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
45	2. компот из апельсин и яблок	200	0,191	0,097	12,69	52,042	0,011	0,008	9,8	0,005	0,097	0,457	7,394	5,018	3,326
112	3. Салат картофельный	60	0,583	0,17	4,622	22,413	0,034	0,014	4,092			0,27	4,449	16,6	6,463
68	4. Борщ со свежей капустой сметаной и курицей	200	3,753	6,486	17,072	145,544	0,124	0,075	29,577	0,961	0,02	1,399	42,495	71,45	31,288
24	5. макароны отварные	100	3,815	2,855	27,384	151,64	0,087	0,038		0,021	0,03	0,912	12,46	49,24	20,14
9	6. Биточек из курицы	80	8,457	8,225	4,823	127,302	0,036	0,023	0,058	0,002		3,086	4,584	9,19	1,905
	Всего:	685	19,544	18,328	81,621	577,241	0,48	0,234	43,527	0,99	0,147	7,879	102,88 2	206,84 7	84,272
	Полдник														
66	1. кефир	149	4,22	4,656	9,772	101,645						0,157	174,67 9	138,22 5	20,37
199	2. булочка "Цветочек"	60	5,06	6,194	34,65	216,323	0,085	0,095	0,333	0,043	0,025	0,749	41,038	73,333	10,473
	Всего:	209	9,28	10,85	44,422	317,969	0,085	0,095	0,333	0,043	0,025	0,906	215,71 7	211,55 8	30,843
	Всего за 3й день:		44,598	49,236	212,286	1494,379	0,977	0,538	49,534	1,134	0,343	28,428	668,01 5	774,34 3	221,06 8
	День 4														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
92	3. Бухарский плов	80	1,377	0,262	15,128	68,378	0,016	0,008		0,001	0,001	0,198	1,593	29,524	9,836
	Всего:	335	6,845	11,74	49,726	334,084	0,214	0,101	1,112	0,066	0,094	15,19	107,626	131,028	28,162
	2й Завтрак														
3	1. Банан	90	0,729	0,243	10,206	46,656	0,019	0,024	4,86			0,292	3,888	13,608	20,412
	Всего:	90	0,729	0,243	10,206	46,656	0,019	0,024	4,86			0,292	3,888	13,608	20,412
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
7	3. картофель тушеный с овощами	100	2,72	4,926	15,454	117,983	0,129	0,074	40,983	0,954	0,025	1,359	44,006	66,807	30,124
57	4. Куриная котлета	70	8,389	8,079	8,219	163,737	0,044	0,026	0,049	0,002		3,14	4,579	12,471	2,583
27	5. Салат из свежей капусты с морковью	60	0,962	2,553	2,774	38,54	0,033	0,029	24,375	0,675		0,533	25,905	19,005	10,53
75	6. Суп рыбный	200	3,314	4,688	19,119	147,124	0,125	0,03	5,032	0,95	0,02	0,911	16,601	71,29	27,437
	Всего:	675	18,169	20,741	73,73	598,976	0,52	0,245	70,727	2,58	0,045	9,893	138,824	236,06	100,502
	Полдник														
11	1. Молоко	140	5,985	6,84	10,046	128,25	0,086		2,993			0,214	255,218	191,52	29,284
72	2. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
	Всего:	180	9,385	11,16	36,446	287,45	0,134	0,02	2,993			7,814	264,018	223,52	34,884
	Всего за 4й день:		35,128	43,884	170,108	1267,166	0,887	0,39	79,692	2,646	0,139	33,188	514,355	604,216	183,96
	День 5														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
33	2. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
19	3. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
	Всего:	380	14,748	21,87	38,326	411,968	0,325	0,753	1,861	0,454	0,114	18,798	252,609	437,823	43,653
	2й Завтрак														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
22	2. компот из апельсин	200	0,241	0,054	12,051	50,221	0,011	0,008	16,08			0,11	9,31	6,164	3,484
	3. лапша домашняя с курицей	200	4,186	5,37	18,169	141,852	0,058	0,071	1,24	0,759	0,02	0,67	16,839	50,157	9,376
14	4. каша гречневая рассыпчатая	100	6,251	3,285	30,777	180,9	0,213	0,099		0,014	0,02	3,319	10,107	148,01 2	99,069
131	5. гуляш из курицы	80	9,017	12,038	6,422	170,347	0,031	0,027	4,13	1,284	0,02	0,391	14,835	25,539	10,578
28/1	6. Салат "Калейдоскоп"	40	0,123	0,058	0,971	4,925	0,007	0,003	0,826	0,079		0,056	1,116	3,498	1,584
	Всего:	665	22,563	21,299	83,42	626,544	0,509	0,285	22,276	2,136	0,06	6,302	83,707	288,72	145,24
	Полдник														
	1. ацидолакт	150	2,34	4,55	9,1	84,5									
106	2. Пряник глазированный	40	1,92	1,12	31,08	142									
	Всего:	190	4,26	5,67	40,18	226,5									
	Всего за 5й день:		42,332	48,991	177,294	1335,01	0,849	1,053	27,18	2,59	0,174	25,404	348,49	740,23 9	196,50 2
	День 6														
	Завтрак														
2	1. Бутерброд с маслом и сыром	8/50/10	5,787	10,696	24,614	219,978	0,194	0,134		0,084	0,146	17,103	106,3	84,86	13,2
70	2. Каша молочная "Дружба"	200	5,56	5,901	32,5	207,479	0,114	0,012	1,4	0,018	0,025	0,67	124,98 6	146,97 6	33,451
153	3. чай с сахаром	200			8,892	35,551						0,027	0,178		
	Всего:	468	11,347	16,597	66,007	463,008	0,308	0,146	1,4	0,102	0,171	17,8	231,46 4	231,83 6	46,651
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
25	2. Соус	30	0,521	0,055	3,413	16,42	0,009	0,004	0,106	0,008		0,065	0,958	4,439	0,921

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
240	3. вермишель отварная	100	3,813	2,443	27,38	147,9	0,065	0,031		0,018	0,025	0,456	7,09	33,56	6,08
22	4. компот из апельсин	200	0,241	0,054	12,051	50,221	0,011	0,008	16,08			0,11	9,31	6,164	3,484
75	5. Суп рыбный	200	1,742	0,686	10,944	69,622	0,075	0,023	5,805	0,059	0,001	0,537	6,971	36,586	14,421
21	6. оладьи из печени	80	15,346	8,594	15,831	203,526	0,277	1,616	23,548	5,828	0,025	8,316	38,638	272,615	19,616
	7. Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	0,419	0,092	1,879	10,258	0,017	0,016	1,732	1,677		0,191	11,564	15,04	8,466
	Всего:	715	24,827	12,417	86,528	576,248	0,643	1,775	47,27	7,588	0,051	11,43	106,031	423,754	74,138
	Полдник														
11	1. Молоко	140	5,985	6,84	10,046	128,25	0,086		2,993			0,214	255,218	191,52	29,284
16	2. Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0,02		4	1,4	0,84	11,6	36	8
	Всего:	180	8,985	10,76	39,806	295,05	0,118	0,02	2,993	4	1,4	1,054	266,818	227,52	37,284
	Всего за 6й день:		45,919	39,926	207,71	1404,304	1,083	1,956	54,706	11,69	1,621	30,588	616,487	896,805	165,681
	День 7														
	Завтрак														
43	1. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
48	2. кисельная подлива	30	0,002		2,497	9,995			0,048			0,006	0,04		
20	3. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
15	4. Творожная запеканка	110	19,231	10,978	26,833	287,683	0,096	0,542	0,437	0,136	0,023	1,147	159,261	142,436	26,476
	Всего:	400	25,151	23,162	66,988	583,933	0,318	0,648	1,598	0,206	0,123	18,259	266,829	248,113	45,86
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
50	3. Котлета рыбная	80	1,152	0,854	4,911	56,644	0,035	0,022	0,013	0,002	0,001	3,078	3,585	8,021	1,742

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
131	4. винегрет овощной	100	2,581	2,787	13,686	90,947	0,098	0,071	14,179	2,88		1,41	45,954	74,939	36,573
198	5. Суп с галушками и курицей	200	4,521	0,799	30,727	149,896	0,129	0,065	8,897	1,082	0,001	0,991	19,037	65,534	22,662
39	6. Картофельное пюре	130	2,813	0,61	22,8	108,228	0,168	0,07	19,565			1,258	17,584	76,049	31,382
	Всего:	755	13,85	5,545	100,29	537,307	0,619	0,314	42,944	3,964	0,001	10,688	133,892	291,029	122,187
	Полдник														
	1. Пирожок с свежими яблоками	60	5,434	5,586	41,956	240,387	0,099	0,103	3,919	0,05	0,214	1,549	52,177	82,213	14,45
33	2. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
	Всего:	260	8,246	8,712	56,395	338,835	0,136	0,103	5,22	0,05	0,214	1,672	163,321	165,469	27,18
	Всего за 7й день:		48,008	37,571	239,042	1530,073	1,089	1,079	52,805	4,22	0,338	30,923	576,216	718,306	202,836
	День 8														
	Завтрак														
33	1. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
146	2. макароны с маслом и сыром	100	8,137	7,895	27,38	215,956	0,095	0,095		0,074	0,157	1,119	200,41	150,66	29,54
20	3. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
	Всего:	355	14,135	19,934	63,39	494,764	0,298	0,188	1,301	0,139	0,25	16,127	322,559	264,243	49,713
	2й Завтрак														
59	1. Яблоко	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Всего:	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
45	2. компот из апельсин и яблок	200	0,191	0,097	12,69	52,042	0,011	0,008	9,8	0,005	0,097	0,457	7,394	5,018	3,326
34	3. плов из курицы	100	10,593	9,855	28,761	246,241	0,044	0,027	2,01	1,364	0,02	0,562	14,607	69,418	25,284
111	4. Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,727	0,188	4,928	24,753	0,037	0,018	4,992			0,378	8,589	20,92	8,983
23	5. Свекольник с сметаной с курицей	200	2,354	1,369	10,347	66,229	0,058	0,037	9,8	0,064		0,928	20,177	39,844	18,18
	Всего:	605	16,611	12,004	71,756	467,565	0,339	0,166	26,602	1,433	0,117	4,079	82,268	190,55	76,924

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Полдник														
12	1. Сушки	40	4,28	0,64	28,04	136,4	0,06	0,016				0,64	9,6	36,4	7,2
66	2. кефир	149	4,22	4,656	9,772	101,645						0,157	174,679	138,225	20,37
	Всего:	189	8,5	5,296	37,812	238,045	0,06	0,016				0,797	184,279	174,625	27,57
	Всего за 8й день:		39,858	37,848	187,984	1262,933	0,743	0,401	43,236	1,619	1,211	24,377	612,106	646,285	168,006
	День 9														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
43	2. Кофейный напиток	200	2,282	2,565	13,027	85,345	0,032		1,112			0,106	95,028	71,177	10,883
	3. Каша манная молочная	200	5,222	5,35	29,145	188,481	0,073	0,01	1,33	0,018	0,025	0,366	118,788	106,658	17,47
	Всего:	455	10,69	16,828	63,743	454,186	0,271	0,103	2,442	0,083	0,119	15,358	224,821	208,162	35,796
	2й Завтрак														
59	1. Яблоко	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Всего:	130	0,613	0,613	15,026	62,559	0,046	0,031	15,333	0,046	0,843	3,373	23	16,866	13,8
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
10	2. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,039		13,135	53,292		0,01	0,289			2,196	16,232	11,136	8,678
40	3. Суп вермишелевый с курицей	200	0,306	0,965	-4,219	-4,118	-0,01	-0,004	0,054	0,035		-0,067	-0,772	-4,798	-0,765
179	4. ежики из курицы	110	10,776	12,222	23,318	246,48	0,045	0,067	2,67	0,139	0,02	0,706	10,873	66,818	17,455
28/1	5. Салат "Калейдоскоп"	60	0,197	2,033	1,4	24,729	0,01	0,005	1,306	0,186		0,098	3,028	6,592	2,626
25	6. Соус	30	0,521	0,055	3,413	16,42	0,009	0,004	0,106	0,008		0,065	0,958	4,439	0,921
	Всего:	645	14,584	15,77	52,076	415,103	0,243	0,159	4,425	0,368	0,02	4,753	61,819	139,537	50,064
	Полдник														
52	1. Батон с повидлом	80	3,617	1,37	29,792	146,178	0,191	0,107	0,04			17,104	12,624	33,222	9,062
55	2. Чай с молоком	200	5,401	6,173	9,957	119,304	0,077		2,701			0,196	230,352	172,847	26,429

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	280	9,019	7,543	39,748	265,482	0,268	0,107	2,741			17,3	242,975	206,069	35,49
	Всего за 9й день:		34,906	40,754	170,594	1197,33	0,828	0,399	24,941	0,497	0,982	40,784	552,616	570,634	135,15
	День 10														
	Завтрак														
20	1. бутерброд с маслом	45/10	3,186	8,913	21,571	180,36	0,166	0,093		0,065	0,094	14,885	11,004	30,327	7,443
33	2. Какао с молоком	200	2,812	3,127	14,439	98,448	0,037		1,301			0,123	111,144	83,256	12,73
19	3. Омлет	125	8,75	9,83	2,316	133,16	0,121	0,66	0,56	0,389	0,02	3,79	130,46	324,24	23,48
	Всего:	380	14,748	21,87	38,326	411,968	0,325	0,753	1,861	0,454	0,114	18,798	252,609	437,823	43,653
	2й Завтрак														
4	1. Сок	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Всего:	152	0,761	0,152	15,369	69,998	0,015	0,015	3,043			0,304	12,174	13,695	7,609
	Обед														
6	1. Хлеб ржаной	45	2,745	0,495	15,03	78,3	0,189	0,077				1,755	31,5	55,35	21,15
14	2. каша гречневая рассыпчатая	100	6,251	3,285	30,777	180,9	0,213	0,099		0,014	0,02	3,319	10,107	148,012	99,069
57	3. Куриная котлета	70	8,389	8,079	8,219	163,737	0,044	0,026	0,049	0,002		3,14	4,579	12,471	2,583
18	4. Компот яблочный с витамином С	200	0,07	0,07	10,617	42,732	0,005	0,004	1,76	0,005	0,097	0,414	2,818	1,936	1,584
87	5. салат из свеклы отварной	45	0,289	2,517	1,693	30,555	0,004	0,008	1,924			0,269	7,118	8,272	4,232
107	6. Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	4,436	1,673	25,96	141,516	0,118	0,054	11,571	0,064		1,153	20,533	109,748	27,68
	Всего:	660	22,181	16,119	92,296	637,74	0,573	0,267	15,303	0,085	0,117	10,051	76,655	335,79	156,298
	Полдник														
72	1. Сухари ванильные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
240	2. йогурт	145	4,074	3,638	12,368	125,13	0,058	0,291	0,873	0,029		0,146	173,145	132,405	20,37
	Всего:	185	7,474	7,958	38,768	284,33	0,106	0,311	0,873	0,029		7,746	181,945	164,405	25,97
	Всего за 10й день:		45,164	46,098	184,758	1404,035	1,019	1,347	21,08	0,568	0,23	36,898	523,382	951,714	233,529

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 10 дней:		405,306	414,486	1907,811	13305,81	9,254	8,298	432,308	31,178	7,603	316,496	5530,952	7120,424	1822,506
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		12,2	28	57,4										